



Différents **critères sont à prendre en compte** avant d'acheter une couette : la **taille**, l'**indice de chaleur** souhaité, le **grammage**, le **garnissage** et l'**enveloppe** de la couette.

Choisir sa couette : critères (1/2)

Taille et indice de chaleur

- **Taille de couette** idéale : comptez en moyenne 40 cm de plus que les dimensions de votre matelas.
- Les **indices de chaleur** varient de 1 à 4 (voir 6). **Indice 1&2** : couette d'été, pour chambre très chauffée ou pour individu peu frileux. **Indice 3&4** : couette "chaude" pour mi-saison ou chambre chauffée raisonnablement. **Indice 5&6** : couette très chaude pour chambre peu ou pas chauffée, pour l'hiver ou pour les personnes très frileuses,
- Si vous hésitez ou ne voulez pas acheter plusieurs couettes : optez pour les "**4 saisons**", composées d'une couette légère et une plus chaude à assembler

Garnissages naturels

- **Laine et biolaine** : thermorégulatrices, hypoallergéniques, régulent l'humidité. **Prix** : entre 110 et 300€ pour une couette 200x200 100% laine
- **Plumes et duvet** : confortables, aérés, moelleux, thermorégulant, bonne circulation de l'air **mais** difficile d'entretien et provenance animale. **Prix** : entre 75 et 200€ pour une couette 200x200
- **Soie naturelle** : thermorégulatrice, sans traitement chimique, douce et saine, anti-acariens. **Prix** : entre 100 et 400€
- **Fibres végétales (coco, chanvre, maïs, soka)** : naturelles, renouvelables, anti-odeur, anti-humidité, anti-allergis. **Prix** : entre 150 et 350 € pour une couette 200x200 en fibres de bambou

Garnissages synthétiques

- **Fibres mixtes** : confortables, aérées, régulent l'humidité. Qualité variable. **Prix** : entre 65 et 180€ en fonction de la qualité
- **Fibres recyclées** : confort duvet, souvent traitées anti-acariens, fibres synthétiques recyclées. Qualité variable. **Prix** : entre 110 et 200€
- **Fibres creuses, pleines, siliconées** : prix abordable, traitées anti-acarien, +/- confortables, faciles d'entretien. **Prix** : entre 50 et 180€